Bị Trĩ Có Nên Tập Squat Không Và Những Lưu Ý Không Thể Bỏ Qua

Từ nhân viên làm công việc văn phòng 8 tiếng một ngày đến anh tài xế lái xe chạy long dong trên đường, ai cũng có nguy cơ mắc phải bệnh trĩ. Trong số đó, hầu hết mọi người vẫn hay đặt ra câu hỏi: '**Bị trĩ có nên tập squat**?". Hôm nay, thông qua bài viết này, chúng tôi sẽ giúp độc giả tìm ra câu trả lời.

1 Bị trĩ có nên tập squat không?

Khi phát hiện ở hậu môn xuất hiện hiện tượng phình giãn, ứ huyết sinh ra các búi trĩ thì đó là biểu hiện khi mắc bệnh trĩ. Đây là căn bệnh thường gặp ở nhiều người, đặc biệt là nam giới ở độ tuổi trung niên.

Tuy là lành tính, ít đe dọa đến sức khỏe con người nhưng lại ảnh hưởng đến đời sống sinh hoạt và cuộc sống hằng ngày. Vì vậy, người mắc bệnh trĩ luôn tìm cách hạn chế và cố gắng trị dứt điểm tình trạng này.

Hiện nay, khoa học phát triển nên có rất nhiều bài thuốc và thủ thuật có thể hỗ trợ cho quá trình điều trị bệnh trĩ. Tuy nhiên, thực hiện thay đổi lối sống lành mạnh, khoa học vẫn là một phương thức cải thiện làm giảm các triệu chứng an toàn, lâu dài và hiệu quả.

Một trong những thói quen cần được hình thành, xây dựng là tập thể dục, vận động các bài tập như bơi lội, yoga, gym….



Bị trĩ có nên tập squat không?

Đặc biệt, nhiều bài tập squat kết hợp giúp tăng cường lưu thông máu đến các búi trĩ, kích thích điều hòa nhu động ruột giúp điều trị táo bón, hạn chế tình trạng đầy hơi, chướng bụng và giúp việc đại tiện dễ dàng hơn.

Bên cạnh đó, việc tập thể dục nói chung và các bài tập squat nói riêng có thể cải thiện tình trạng đối với các bệnh nhân bị trĩ như: tăng cường sức đề kháng, kiểm soát cân nặng, hạn chế thừa cân, giảm nguy cơ mắc bệnh béo phì và giúp thân hình thon gọn.

Người bị bệnh trĩ nếu tập luyện thường xuyên, đều đặn, một số động tác squat sẽ làm cho tinh thần thoải mái, giảm căng thẳng, mệt mỏi và cải thiện hoạt động co thắt hậu môn. Từ đó, cơ thể sẽ dẻo dai, hạn chế nguy cơ gây biến chứng trĩ ngoại.

Chính vì vậy, những ai bị bệnh trĩ có thể tập thể dục bằng các bài tập squat để nâng cao sức khỏe, hỗ trợ cho quá trình điều trị. Tuy nhiên, để hiệu quả trị liệu đạt cao nhất, vấn đề quan trọng nên lưu tâm là lựa chọn các động tác phù hợp với tình trạng bệnh.

2Những lưu ý cần thiết cho người bị trĩ khi tập squat

2.1 Đặc điểm các bài tập squat



Các bài tập Squat có đặc điểm gì?

Squat là một bài tập gồm nhiều động tác yêu cầu phải nín thở và siết cơ bụng thường xuyên, giúp thon gọn eo, săn chắc phần mông. Chính vì điều này mà nhiều người lo ngại sẽ tác động lên hậu môn, khiến tình trạng trĩ trở nên nghiêm trọng.

Tuy nhiên, squat không chỉ có đứng lên ngồi xuống mà gồm nhiều động tác phối hợp với nhau có tác dụng hỗ trợ điều trị. Hơn nữa, người trĩ nội với trĩ ngoại thì mức độ ảnh hưởng sẽ khác nhau. Do vậy, lựa chọn bài tập phù hợp cho người bệnh là đặc biệt quan trọng.

2.2 Những lưu ý cần thiết cho người bệnh trĩ khi tập squat

Trước khi lựa chọn các bài tập squat, người bệnh nên xác định tình trạng trĩ hiện tại là bị trĩ ngoại hay trĩ nội. Với bệnh lý đó, người bị trĩ nên biết mức độ hiện tại là ở đâu, mức độ 1, 2 hay 3.

Nếu hiện tại bị trĩ độ 1 và 2 thì người bệnh có thể thực hiện bài tập cường độ nhẹ nhàng hơn để hỗ trợ cho quá trình trị liệu. Ngược lại, nếu đang ở giai đoạn nặng, xuất hiện chảy máu và sa búi trĩ nhiều thì nên tham khảo các bài tập theo gợi ý của bác sĩ giúp cải thiện tình trạng co thắt hậu môn.

Sau khi lựa chọn các bài tập phù hợp với tình trạng bệnh lý hiện tại, người bị trĩ nên duy trì thực hiện đều đặn 3 lần/ngày, mỗi lần kéo dài khoảng 20 phút. Không nên thực hiện quá lâu vì có thể gây phản ứng ngược, làm búi trĩ trở nên nghiêm trọng hơn.

Trong quá trình tập luyện, người bệnh trĩ nên hạn chế việc ngồi một chỗ quá lâu hoặc thực hiện động tác quá sức nhiều lần. Ngoài chế độ luyện tập, xây dựng thực đơn ăn uống lành mạnh, hạn chế đồ dầu mỡ, cay nóng, rượu bia và các chất kích thích có ảnh hưởng đến quá trình trị liệu.

Bên cạnh đó, việc phối hợp với các phương pháp y tế khác như dùng thuốc, phẫu thuật,… và giữ cho mình một tâm thái thoải mái giúp cho quá trình trị liệu đạt hiệu quả nhanh chóng và rõ rệt hơn.

> Xem thêm: Viên sủi hỗ trợ tiêu trĩ Satuchin giá bao nhiêu tiền?

3Một vài bài tập squat cơ bản tốt cho người bệnh trĩ nhẹ

3.1 Prisoner Squat

Đây là bài tập cơ bản, phổ biến dành cho người mới bắt đầu làm quen với squat. Ở phòng tập, động tác này được rất nhiều học viên thực hành và kết hợp trong nhiều trường hợp khác nhau. Với mức độ nhẹ nhàng và vừa phải, prisoner squat phù hợp cho người bệnh trĩ trong quá trình trị liệu.

Để thực hiện động tác này, người thực hiện cần đứng thẳng lưng và mở ngực. Hai tay đưa lên cao hoặc đặt sau gáy, đồng thời mở rộng bàn chân rộng hơn vai. Khi tập luyện, người bệnh trĩ nên đứng sao cho thoải mái nhất, sau đó gập gối xuống. Vì mới làm quen và đang trong quá trình tập luyện trị liệu, nên người bệnh hãy tập từ từ, không cần vội vàng.

Thực hiện liên tục, lặp đi lặp lại 5 – 10 lần/mỗi khi tập, người bệnh sẽ nhận thấy có sự khác biệt về thể lực, tình trạng bệnh lý.

3.2 Squat đá chân ra sau



Bài tập squat đá chân

Một bài tập khá đơn giản với nhiều người bệnh trĩ ở mức độ 1 và 2 là squat rồi đá chân ra sau. Tương tự như tên gọi của bài tập, đây gồm 2 động tác chính là squat và đá chân phía sau. Mỗi ngày dành ra 3 phút để tập, chia làm các lần khác nhau là phù hợp với mức độ bệnh lý.

3.3 Squat vặn hông

Tương tự với bài tập squat đá chân ra sau, kết hợp vặn hông giúp xương khớp chắc khỏe, cơ thể dẻo dai, máu lưu thông tốt hơn và cải thiện các búi trĩ. Động tác này được thực hiện rất đơn giản, chỉ cần thực hiện squat cơ bản, sau đó về tư thế ban đầu và vặn hông.

Thực hiện chuyển hướng trái/phải sau mỗi lần đổi hông trong 3 đến 5 phút hàng ngày. Tuy nhiên cần lưu ý, bài tập này tập trung vào động tác xoay hông nên phải rõ ràng và có thể thực hiện nhiều lần hơn.

3.4 Squat tay chân kết hợp

Đây là bài tập khó nhớ hơn nhưng lại rất dễ thực hiện. Với động tác squat cơ bản thông thường, người bệnh nên chắp hai tay (không nắm chặt) ở phía trước và khụy gối. Còn với bài tập này, thay vì chụm tay hai tay để cố định, người thực hiện sẽ gập khuỷu tay đồng thời khi gập gối. Sau đó lại để tay về vị trí ban đầu như lúc chuẩn bị.

Bài tập này không chỉ giúp kích thích các cơ hoạt động, cải thiện sức khỏe cho người bệnh trĩ mà còn giảm đau vai gáy, hạn chế tình trạng sa búi trĩ. Do vậy, mọi người nên thực hiện 5 phút mỗi ngày cho các lần tập khác nhau.

Trong bài viết trên, **Vivita.vn** đã tổng hợp lại toàn bộ kiến thức cho độc giả để trả lời cho câu hỏi "bị trĩ có nên tập squat?" và hướng dẫn các bài tập cơ bản phù hợp cho người bệnh trĩ. Bên cạnh đó, chúng tôi còn đưa ra một vài lưu ý trong khi tập luyện với các động tác squat.

Hy vọng sau bài viết, độc giả có thể lựa chọn cho mình một vài động tác yêu thích kết hợp với phương thức trị liệu khác để tăng hiệu quả cho quá trình điều trị bệnh trĩ. Nếu cần tìm hiểu thêm về các sản phẩm hỗ trợ trị bệnh trĩ, Quý khách hàng vui lòng liên hệ Hotline 0888 533 350 để gặp chuyên viên tư vấn của chúng tôi.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/bi-tri-co-nen-tap-squat.html